

Informatie voor cliënten

Kliniek Monchique



POINT O
—●—●—●—●—
—●—●—●—●—
een solide herstel

1. Aankomst vliegveld

De kliniek van Point O bevindt zich in de bergen van Monchique in Portugal. Monchique ligt in de regio de Algarve, in het zuiden van Portugal. Na een vlucht vanuit Nederland naar de luchthaven van Faro is het ruim een uur rijden naar de kliniek. Je wordt op het vliegveld opgehaald en per auto naar de kliniek gebracht, waar een warm onthaal op je wacht. Je herkent je chauffeur aan het bord waarop 'Point O' staat.

Na je ontvangst door een hulpverlener van Point O start jouw opname. Tijdens de opname vinden er een uitgebreide check, een UC en een gesprek plaats om al je vragen te beantwoorden. Daarnaast worden alle administratieve zaken geregeld, vindt de medische check plaats en wordt een tassencontrole uitgevoerd. Nadat je je hebt kunnen installeren in je kamer, kun je kennismaken met je groep, de behandelaren en de locatie.

Bagage vliegreis

Point O boekt een vliegticket voor jou. We boeken een ticket waarbij je het volgende mag meenemen: 20 KG bagage in het ruim + 1 stuk handbagage.

Informatie over de handbagage:

- Maximale afmetingen: 40 x 30 x 20 cm (de afmetingen zijn inclusief wielen en handgrepen);
- Zoals een kleine rugzak of handtas;
- Je handbagage mag maximaal 10 kg wegen;
- Plaats deze altijd onder de stoel voor je;
- Je handbagage moet afsluitbaar zijn.

Let op! Wanneer je de gewichts- en afmetingsgrenzen overschrijdt, zijn de bijkomende kosten voor eigen rekening. Dit geldt voor zowel de heen- als de terugreis. Het nasturen van spullen is niet mogelijk.



2. De locatie

De kliniek is gelegen midden in de hoge heuvels van de Algarve. De locatie ligt afgelegen en is omringd door natuur die in eigendom is van de kliniek. Buiten de poorten van de kliniek vind je een natuurrijke omgeving in de bergen met uitzicht over de regio. De kliniek is omringt door een eigen stuk grond die bestaat uit een grote tuin, privé patio's, eigen wandelpaden en een boomgaard. In verband met brandgevaar is het verboden om te roken op de patio's.

De locatie bestaat uit een hoofdgebouw met een gezamenlijke woonkamer, keuken, toiletten en een eetzaal. In het benedengedeelte van het hoofdgebouw bevinden zich de kamers. De grote tuin is geschikt voor een wandeling naar beneden langs onze boomgaarden. In de tuin zijn ezels en kippen aanwezig waarvoor we gezamenlijk zorgen. Midden in de grote tuin staat het kantoor van het therapeutisch team.



Elke kamer is voorzien van een eigen badkamer met douche, toilet, bidet en wastafel. De kamers zijn voor twee of drie personen ingericht. Je deelt dus een kamer met maximaal twee medecliënten. Enkele badkamers zijn voorzien van een bad, echter zonder stop, waardoor het bad niet gevuld kan worden. Voorkeuren in kamers is helaas niet vooraf vast te leggen.

In de kamer zijn zowel grote als kleine handdoeken aanwezig. De kamers zijn ruim en voorzien van airco, die in de winter kan verwarmen en in de zomer kan koelen. Bij het verlaten van je kamer zal de airco en alle verlichting ook altijd uitstaan. Iedere kamer is voorzien van een eigen met zitje, allemaal met prachtig vergezicht.



Drie keer per dag wordt er een voedzame maaltijd verzorgd en genuttigd in groepsverband. Er is aandacht voor gezonde voeding welke veelal uit de grote tuin afkomstig is.

In de kliniek wordt gezorgd voor een balans tussen therapie en ontspanning. In de avonden en de weekenden wordt in beide voorzien. Voor entertainment zijn diverse zaken aanwezig, zoals boeken, gezelschapsspellen en mogelijkheden om van de natuur te genieten. Aan te raden is om eigen leesmateriaal mee te nemen en muziek via een koptelefoon te luisteren zonder telefoon



3. Klimaat in de Algarve

In de zomer kan het erg warm worden in de regio, vooral in de omgeving van Monchique. Temperaturen tussen de 25 en 35 graden zijn normaal en komen vaak voor. Houd hier dus rekening mee. In de avonden kan het flink afkoelen en vochtig zijn door het bergklimaat, dus neem altijd ook lange kleding en een vest mee. Daarnaast is het dragen van een (zonne)hoed en zonnebrand verplicht. Een korte broek mag, mits deze niet korter is dan net boven de knie. Let op: kleding mag niet strakzittend of anderszins uitdagend zijn. Zorg voor nette, voldoende bedekkende kleding. Hiervoor gelden kledingvoorschriften in de kliniek.

Sportieve activiteiten en natuurbeleving zijn een belangrijk onderdeel van de behandeling. Zorg daarom voor geschikte kleding en goede schoenen om in de ongerepte natuur te kunnen zijn.

In het najaar en voorjaar kan het veel regenen. Het kan vochtig zijn en in de avonden flink afkoelen. Het is verstandig om zowel een lange als een korte broek mee te nemen, evenals truien, T-shirts, regenkleding en een vest dat geschikt is om buiten te dragen.

In de winter is het klimaat nog steeds zacht en wordt het zelden echt koud. Wel zijn de temperatuurverschillen tussen overdag en 's avonds groot, dus wees daarop voorbereid. In de woonkamer en slaapkamers van de kliniek worden slippers of sloffen gedragen. Zorg er dus voor dat je deze meeneemt.

Goed om te weten: De Algarve is een gebied dat vooral in de zomer gevoelig is voor bosbranden. Om die reden wordt er extra aandacht besteed aan brandveiligheid en brandpreventie. In nauwe samenwerking met de lokale autoriteiten worden er in de zomer regelmatig extra brandoefeningen gehouden.

4. Kosten en betalingen

Je betaalt in totaal €1050,-

Dit bedrag is voor twee dingen:

- Borg: €350,-. De borg betaal je voor het geval er spullen door jouw toedoen kapot zijn gegaan tijdens jouw verblijf in de kliniek. Mocht je ervoor kiezen om de behandeling in de kliniek vroegtijdig te beëindigen of wanneer je vroegtijdig weggestuurd wordt dan krijg je de borg niet terug. Mochten er geen bijzonderheden zijn en je hebt de behandeling volledig afgerond dan krijg je de borg terug.
- Eigen bijdrage en vliegticket (heen en terug): €700,-

Wanneer betaal je?

14 dagen voor vertrek dient de eigen bijdrage en de borg betaald te worden.

Hoe betaal je?

Voordat je naar Portugal vertrekt, maak je €1050,- over naar het volgende rekeningnummer:

- Point O GGZ B.V.
- Rekeningnummer: NL 23 RABO 0358 6736 31

Het is belangrijk dat je bij de betaling je naam zet, vooral als iemand anders voor je betaalt én de naam van de kliniek: Monchique. Zo weten we dat het geld van jou is.

Wanneer krijg je de borg terug?

Binnen 30 dagen nadat je weer terug bent in Nederland, krijg je de borg van €350,- terug. We storten de borg altijd terug op het rekeningnummer waarvan we de betaling hebben ontvangen. Zie ook de huisregels voor de voorwaarden voor het terugkrijgen van de borg.

Meenemen van eigen geld

Het is belangrijk dat je zelf ook geld beschikbaar hebt tijdens de klinische opname. Mocht je aankopen (bijvoorbeeld verzorgingsproducten, rookwaren, medicatie) moeten of willen doen, dan moet je deze zelf kunnen bekostigen. Ons advies is om altijd €100,- cash mee te nemen voor tijdens je verblijf.



5. Paklijst

- Stevige (wandel) schoenen
- Regenkleding
- Vest en of Trui
- Slippers en/of sloffen
- Lange broek
- Korte broek
- T-shirt
- Sportkleding
- Zwemkleding
- Strandlaken
- Zonnebrand (voorkeur voor spf 50)
- Verzorgingsproducten. Let er hierbij op dat deze geen alcohol en geen drijfgassen bevatten, spuitbussen zijn dus niet toegestaan.
- Fysieke pinpas, digitaal betalen kan vaak in Portugal niet
- Portemonnee
- Rugzak
- Pet/Hoed tegen de zon
- Legitimatiebewijs of Paspoort
- Europese zorgpas
- Voldoende medicatie voor 7 weken*
- Medicatie overzicht van apothek/ huisarts
- Voldoende kleding (zie kledingvoorschriften)
- Telefoon en oplader
- Ingevulde lijst gezonde contacten + telefoonnummers
- Alcoholvrije verzorgingsproducten (niet-alcoholvrije producten mag je niet op je kamer houden, deze worden bewaard in je persoonlijke kluis (zie ook huisregels).
- Elektrisch scheerapparaat (mag op de kamer in eigen beheer) of scheermes (in bewaring van begeleiding en enkel bij gebruik in eigen beheer)
- Indien van toepassing: menstruatie benodigdheden
- Indien van toepassing: Sigaretten voor de eerste 2 weken, daarna is het mogelijk om tabak in Portugal te kopen
- €100,- cash

Tips

- Puzzelboekjes
- Leesboeken (maximaal 5 boeken. De boeken mogen geen inhoud met betrekking tot misdaad, drugsgebruik, geweld of pornografie bevatten).
- Kleurboeken
- Er zijn ook Nederlandse bordspellen aanwezig in de kliniek. Mocht je andere zaken mee willen nemen die hier niet genoemd worden, dan horen wij het graag. We checken dan graag of het mogelijk is.
- MP3 (zie huisregels)

Niet toegestaan

- Mouwloze shirts
- Tops met spaghetti bandjes
- Tops waarbij de decolleté zichtbaar is
- Shorts of andere korte broeken die korter zijn dan tot de knie
- Minirokken
- Seksueel provocerende kleding
- Kleding die doen denken aan drugs of alcohol (bijvoorbeeld Jack Daniels shirt)
- Laptop, iPad
- Verzorgingsartikelen die alcohol bevatten (mag je niet op je kamer houden, worden bewaard in je persoonlijke kluis (zie ook huisregels).
- Supplementen, eiwitshakes, energydranken, cafeïne/detoxifierende thee



6. Medicatie

Je dient een medicatielijst mee te nemen van de apotheek of huisarts. Je bent zelf verantwoordelijk voor het meenemen van voldoende medicatie voor je gehele verblijf in de kliniek (7 weken).

Het is van groot belang dat je medicatie meeneemt voor de volledige duur van je verblijf en dit alles in het originele doosje. Alles wat buiten de originele verpakking wordt meegenomen wordt vernietigd.

Medicatie voorgeschreven vanuit de huisarts en meegenomen vanuit Nederland wordt vergoed door de zorgverzekering. Wanneer er medicatie in Portugal aangevraagd dient te worden, komen de kosten voor je eigen rekening. Eventueel kun je na het verblijf in de kliniek een vergoeding van deze kosten bij de zorgverzekering opvragen.



7. Telefoongebruik (IPad, laptop etc.)

Alle telefoons, tablets, laptop, etc. zijn niet toegestaan in de kliniek. Wanneer je deze toch meeneemt, zullen deze in bewaring worden gelegd bij het therapeutisch team voor de gehele duur van je behandeling. Na het afronden van je behandeling zullen de niet-toegestane elektronica aan je worden teruggegeven. Er zijn enkele uitzonderingen van het gebruik hieronder omschreven.

- **Gebruik van mobiele telefoon**

Je mag je mobiele telefoon en oplader meenemen. De mobiele telefoon wordt gedurende je verblijf opgeborgen in je persoonlijke locker.

- **Vereiste contactlijst**

Voor opname moet je een lijst verstrekken met gezonde contactpersonen. Dit zijn de enige personen die je tijdens je verblijf mag bellen.

- **Start afspraken**

Tijdens de eerste 7 dagen van het programma mag je geen telefoongesprekken of videogesprekken voeren. Je mag bij aankomst één telefoontje plegen om je familie te laten weten dat je veilig bent aangekomen.

- **Wekelijks contact**

Na de eerste week mag je twee keer per week contact opnemen met familie en/of vrienden. Elk gesprek duurt maximaal 15 minuten en moet plaatsvinden met vooraf gezonde contacten. De dag en tijden waarop je telefoontjes kunt plegen worden bepaald op basis van je therapeutisch schema..

- **Systeem gesprekken**

Systeem gesprekken vinden minimaal 1 keer per behandeling plaats. Systeem gesprekken worden gepland in overleg met het systeem door het behandelaren team.

Systeem gesprekken vinden plaats via videoconferentie (MSTeams).

8. De opname

Het therapeutisch team zal alle spullen die je meebrengt naar de kliniek controleren. Dit gebeurt individueel. Indien je medicijnen bij je hebt zal het therapeutisch team vragen om alle informatie rondom deze aan de verpleegkundige te overhandigen. Nadat het inchecken van de tassen is voltooid, zal de verpleegkundige een medisch gesprek met je voeren om te checken hoe je fysiek voelt en welke medische zaken er eventueel spelen. Het therapeutisch team zal alle verplichte documenten aan je geven ter ondertekening en de opnameprocedure voltooien. Na voltooiing van alle registratieprocessen krijg je een kamer toegewezen.

Uitzonderingen:

- Als je in de nacht arriveert, tussen 00.00 - 07.00 zal de nachtdienst alle items als mobiele telefoon, laptop, sigaretten etc. verzamelen en op kantoor plaatsen. De opname zal de volgende dag verder plaats vinden. Er zal enkel een drugstest, tassencontrole en ondertekening van behandelovereenkomst plaats vinden.
- Als je arriveert tijdens lunch-dinertijd, moeten eerst de drugstesten en medische checks uitgevoerd worden voordat je samen met de begeleider gaat lunchen. De opname procedure wordt daarna verder voltooid na het eetmoment.



9. Veelgestelde vragen (FAQ)

Mag ik een gitaar meenemen:

Ja dat mag, je mag wel alleen gitaar spelen op de (door het team) aangewezen momenten. De kosten voor met meebrengen van een gitaar in het vliegtuig zijn voor eigen rekening

Is er een zwembad:

Nee

Zijn er airco's in de slaapkamers:

Ja, op iedere slaapkamer is een airco

Mag ik een e-reader meenemen?

Ja

Mag ik een fotocamera meenemen?

Ja, dit mag, echter mag de camera alleen buiten de kliniek gebruikt worden om foto's te maken met uitstapjes. Hier mogen geen cliënten op staan.

Mag ik diamond painting meenemen?

Ja, dit mag

Mag ik een föhn of stijltang meenemen?

Ja, dit mag

Mag ik een smartwatch meenemen/ omhouden?

Nee, dat mag niet. Je mag wel een analoog horloge meenemen.

Mag ik post ontvangen?

Er mogen enkel brieven/kaarten gestuurd worden. Let op! Geen pakketjes, wij zijn niet gemachtigd om deze bij het postkantoor op te halen dus wanneer ze een pakket sturen gaat deze verloren. Je mag ze het postadres geven voor de wens van brieven/kaarten.

Wat cliënten zeggen over Kliniek Monchique:

”

“Ik voelde me hier écht gehoord, gezien en serieus genomen. Wat ik bij Point O heb ervaren, heb ik nog nergens anders meegemaakt. Iedereen die hier werkt, doet het vanuit z’n hart. Dat voel je.” – cliënt Kliniek Monchique

“Dat de behandeling Nederlandstalig was, was voor mij essentieel. Hier kon ik echt alles delen en begrijpen. Point O heeft echt het beste met je voor, ze laten je niet zomaar los en zorgen dat je een plan hebt voor daarna.” – cliënt Kliniek Monchique



